



## PAPILLOTES DE BANANE AUX POIRES

 5 minutes 15 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue [300 g]
- 2 unités moyennes de poire, pulpe, crue [370 g]
- 2 carrés de chocolat noir
- 2 cuillères à café de crème fraîche, 15 à 20% MG, légère

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180° C [th 6].
- 2° Pelez les fruits. Coupez-les en morceaux. Disposez les fruits dans deux carrés de papier sulfurisé. Râpez le chocolat et répartissez-le sur les fruits. Refermez chaque papillote. Enfournez 10 minutes.
- 3° Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche dans la papillote chaude. Servez aussitôt.
- 4° Note : une fois coupés, citronnez les fruits afin qu'ils ne noircissent pas.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [351 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 86 kcal   | 302 kcal            | 15 % |
| PROTÉINES           | 1 g       | 3 g                 | 7 %  |
| GLUCIDES            | 15 g      | 54 g                | 21 % |
| SUCRES              | 12 g      | 41 g                | 46 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 7 g                 | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 4 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 10 g                | 40 % |
| SODIUM              | 5 mg      | 19 mg               | 1 %  |